

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Магията на коледните базари

Независимо дали вярваме в Добрия старец или в дълбокия религиозен смисъл на Рождество Христово, всички обичаме жизнерадостната суетня по коледните тържища преди празниците. Дори по подобие на повечето германски градове и нашата столица

София тази година се обзаведе с място, където могат да се опитат пунш, вурстове и да се разпусне в типичната предколедна атмосфера. Още за традициите на европейските празнични базари разказва Бойка Велінова

на стр. 14.



Висок холестерол? Вижте щитовидната!

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Д-р Цветан Райчинов:
Имайте доверие
в лекарите



Обръщение на
председателя
на БАС
health.bg/v/172

Една от най-важните жлези - щитовидната, често боледува подмолно, без да дава особени симптоми. Затова е редно нейната функция да се проверява от време на време, особено при жените над 45 - 50 години. Оказва се, че редица много разпространени проблеми като висок холестерол, хипертония, постоянна умора и др. могат да се дължат на изменения във функцията на жлезата.

Как точно се установяват проблемите с щитовидната жлеза, четете

на стр. 4.

Гала:

Бих участвала в стачка срещу високите данъци

Интервю на
Екатерина Генова
на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Lacto 4

Натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции

Ще има топъл обяд за 1350 нуждаещи се в София



От декември до март 1350 нуждаещи се столичани ще получават топъл обяд в 12 пункта на територията на града.

Това става благодарение на проекта "Топъл обяд", финансиран от фондация "БНП Париба - България" в сътрудничество със Столичната община.

Днес кметът на София Йорданка Фандъкова и председателят на фондацията Улрих-Гюнтер Шуберт подписаха договор за продължаване на съвместната работа по проекта.

Преди 10 години проектът "Топъл обяд" стартира с осигуряването на 150 порции безплатна храна за социално слаби и възрастни хора.

Днес благотворителната идея се осъществява и с партньорската подкрепа на социалната ангажираност на компании като "Автомотор корпорация", "Астра Зенека", "Екофарм", "Делойт", "Диматекс" и др., както и на немалко частни гарителни.

ДИАГНОЗИ

Празниците на празниците



Петър ГАЛЕВ

Както е тръгнало, го- година коледната украса ще цъфне по витрините и улиците още през октомври. Не знам дали забелязвате, но с всяка година малко по малко опитът за създаване на празнично настроение чрез елхи, лампички и гирлянди се измества все по-рано. В крайна сметка в това няма нищо лошо. Светещите цветни кътове със сигурност разнообразяват рутината. Нищо че според психолозите истинската цел на ранните украси е да подпомогнат развързването на кесията в трудните години. Въпросът е да не си останем само с украсата и покупките. Вярно е, че празник означава "празен, свободен от обичайното ден". Но все пак той трябва да е запълнен с някакво съдържание. А когато съдържанието е само пазаруване, ядене и легане независимо от празника, явно нещо ни куца. Няма да се учудя, ако се направи анкета по улиците и част от хората не знаят какво празнуваме всъщност на Коледа. Затова е добре да наричаме празника Рождество Христово, та все пак да е ясно за какво се готвим с украси още от есента. Нека в семействата да говорим за принципите на християнството, защото на тях се крепи съвременната европейска цивилизация. Нека празникът да е свързан с разкази за доброто, за обичта на човек към човека, за състрадание и милосърдието. Тогава ведрото настроение няма да е само от украсените витрини и очакването за няколко дни безделие. Да си пожелаем празникът да е пълен с човечина! Това не струва много сребърници.

С грижа за сънародниците ни зад граница!

Венцислав Вудински дълги години живее и работи в Украйна. Той е сътрудник на националните радио и телевизия на Украйна, член е на Световния парламент на българите (СПБ) към Асоциацията на българите по света (АБС). С дейността си г-н Вудински, заедно със съпругата си Прасковя Вудинска, допринася за консолидиране и укрепване единството на българската общност в Украйна. Той е основен организатор за участието и отличното представяне на България в

Международната изложба на книгата, провеждаща се всяка година в Киев.

След мозъчен инсулт Венцислав Вудински е настанен в болница в Киев. Но тъй като е със статут на временно пребиваващ и не разполага с необходимите средства за лечение, той е подпомогнат от родолюбивите бещарабски българи. Голяма заслуга има Юрий Граматик - също член на АБС, заместник-председател на СПБ и председател на Конгреса на българите в Украйна. Голяма е съприча-

стността и на групата българи начело с Дора Костова - главен редактор на в. "Роген край", Огеса.

За по-нататъшно лечение на В. Вудински в България АБС се обърна с молба за съдействие към Държавната агенция за българите в чужбина. Чрез нейния председател Росен Иванов молбата бе изпратена до министър-председателя Бойко Борисов и министъра на здравеопазването Стефан Константинов. Реакцията бе светкавична. Осигури се линейка с лекарски екип и



Венцислав Вудински, съпругата му Прасковя Вудинска, главният редактор на в. „Роген край“ Дора Костова и медицинската сестра Маргарита Петкова на път за София на 28.11.2011 г. г-н Вудински бе настанен за лечение в МБАЛНП "Св. Наум" -

София, под прякото наблюдение на проф. г-р Иван Миланов.



Д-р Адриан Стоев, председател на БАД

Единствената национално представена асоциация на пациентите с диабет навърши 20 години. Българската асоциация "Диабет" е основана още през 1991 г. от водещи български ендокринолози и от пациенти. През двете десетилетия на своето съществуване асоциацията се бори за подобряване на

20 години в полза на пациентите с диабет

живота, лечението и профилактиката на диабетите от цялата страна. Неуморна е в искането държавата да осигури необходимите условия за съвременно лечение и самоконтрол на диабета и системна профилактика на усложненията. Ръководството на Българската асоциация "Диабет" работи в тясно сътрудничество с всички пациентски организации от Конфедерацията за защита на здра-

вето, с Българското научно дружество по ендокринология, с лекарската Българска диабетна асоциация, с Българската асоциация за лечение на диабетното стъпало, със Сдружението на диабетните сестри в България, както и с други български и международни организации!

Всеки пациент с диабет или близък на такъв пациент може да стане член на диабетната общност в България. За контакти пишете на електронен адрес

badiabet@abv.bg

Кампания срещу СПИН



На 1 декември - Световният ден за борба срещу СПИН, стартира Националната информационна АНТИСПИН кампания. Тя се провежда за осма поредна година и се организира от Програма "Превенция и контрол на ХИВ/СПИН" в партньорство с Регионалните здравни инспекции, общини и неправителствени организации. Тази година тя е насочена към популяризиране на безрисковото сексуално поведение, употребата на презервативи,

както и към толерантно отношение към хората, живеещи с болестта. Мотото на кампанията е "Презервативай се!" и има за цел да напомни, че постоянната и правилна употреба на презервативи е ефективен начин за предотванване от ХИВ и други сексуално преносими инфекции.

Първият етап на АНТИСПИН инициативата ще завърши на 16 декември с "Рок Коледа 2011" в зала "Фестивална". Концертът се организира от Столична община и посланика на борбата срещу СПИН в страната ни Милена Славова в тясно партньорство с Програма "Превенция и контрол на ХИВ/СПИН".

ОЧИТЕ НИ СА БЕЗЦЕННИ! КАК ДА ГИ ЗАПАЗИМ?

"ВСЕКИ ВТОРИ НА ВЪЗРАСТ НАД 65 ГОДИНИ ВЕЧЕ ИМА НАЧАЛНИ ДЕГЕНЕРАТИВНИ ИЗМЕНЕНИЯ В ОЧИТЕ"



Допелхерц® актив Витамини за очи ПЪЛНОЦЕННА ФОРМУЛА за ДОБРО ЗРЕНИЕ И ЗДРАВИ ОЧИ!

ВИТАМИНИ ЗА ОЧИ НОМЕР 1 В ГЕРМАНИЯ A.C. NIELSEN
ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ НА РАЗУМНА ЦЕНА
QUEISSER НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ ОТ 1897 ГОДИНА



В НАВЕЧЕРИЕТО НА 2012 СИ ПОДАРЕТЕ ОТСТЪПКА ОТ 12% ЗА ВСИЧКИ КОЗМЕТИЧНИ ПРОДУКТИ
промоцията е валидна до 31.12.2011

ул. Костенски водопад бл. 242
тел. 9582568

Младост 4 ул. Атанас Москов бл. 425 тел. 4185461

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мед - I се премести в блок № 54 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").
Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.

Chevrolet Camaro 2012 със супероценка за безопасност



От началото на 2011 г. Националната администрация за безопасност на движението по пътищата в Америка (NHTSA) въведе доста по-сложни тестове и изисквания, които трябва да се покрият, за да се присъдят петте звезди. Chevrolet Camaro 2012 ста-

на първият автомобил, получил най-високото признание във всеки отделен сегмент, както и в общата оценка. Средствата за безопасност включват новия пакет Rear Vision със система от камери за задно виждане, шест стандартни въздушни възглавници, елект-

ронна система StabiliTrak, която помага на водача да запази контрол над автомобила, спирачна система с четири диска, усъвършенствани ремъци за безопасност, ограничаващи движението по инерция. На пулта за управление е монтиран допълнителен червен бутон, който активира режима "тревога". Водачът може да го използва, за да намери автомобила си, без да включва охранителната техника.

Яхта се движи с... гъсенична верига

Французи построиха яхта, която не се нуждае от док, защото се движи по сушата с гъсенична верига. Уникалният плавателен съд, наречен Iguana 29, развива скорост от 8 км/ч. Това е първият продукт на компанията Iguana Yachts, основана през 2008 г., който излиза на пазара. Цената на яхтата амфибия е 220 хил. евро. Iguana 29 е с дължина 8,6 метра, широчина - 2,5 метра, тежи 2 тона и може да качи на борда си 10 души. Предвижда се хибридна версия на яхтата, която ще се движи само с електричество. Тя ще е предназначена за резервати, където са в сила строги екологични изисквания. От компанията Iguana Yachts твърдят, че меките гъсенични вериги са разработени по такъв начин, че оказват върху почвата натиск, не по-голям от този на пешеходец.

Сеул е „най-умният“ град

На първо място в рейтинга на мегаполисите, които най-интензивно внедряват информационно-комуникационните устройства, е Сеул. "Най-умните" градове в света за втора година се определят от компанията Ericsson, съвместно с фирмата Arthur D. Little. Критерият, който определя първенците, е степента на внедряване на съвременните технологии за подобряване на градската среда и живота на населението, както и за

подкрепа на бизнеса. В десетката на най-развитите градове попаднаха още Сингапур, Стокхолм, Лондон, Ню Йорк, Париж, Токио, Лос Анджелис, Шанхай и Пекин. На 11-о място е Москва. Авторите на рейтинга отбелязват, че градовете, които са получили най-високата оценка, значително са увеличили инвестициите в информационни технологии и успешно са решили много социални, икономически и инфраструктурни проблеми.



Канадците скоро ще плащат с пластмаса, но не банкови карти, а банкноти. Всъщност не за първи път парични средства се правят от полимер. Австрийците ги използваха през 1988 г. Сега правителството на Канада представи 100-доларова банкнота от пластмаса. Целта е да се обезпечи безопасността им в бъдеще, въпреки напредналите технологии, които използват фалшификаторите. Банкнотите

от тънък полимер не събират прах и дори бактерии, служат много по-дълго от хартиените си предшественици и не на последно място - могат повторно да се преработват. Първите пластмасови банкноти с номинал от 100 и 50 долара ще се появят в Канада още през март следващата година, а 20-доларовите - малко по-късно. Останалите банкноти - от 5 и 10 долара, ще бъдат пуснати през 2013 година.



Човечеството може да остане без кафе и шоколад



Милиони жители на планетата се събуждат сутрин с мисълта за чаша кафе. Група климатолози обаче предупреждават, че нашият любим ежедневен ритуал ще остане в миналото, защото глобалното затопляне заплашва световните запаси от кафе. Причината е, че

ободряващото растение вирее при много тесен диапазон в температурите, а при днешните промени в климата те ще се повишат прекалено много. Учените смятат, че очакваните се силни дъждове, продължителни периоди на суша и увеличената популация на насекоми в тропическите области ще окажат разрушително действие върху плантациите с кафе. Мисълта, че ще започваме деня си без ободрителната чаша, може да накара човечеството да сложи спиратка на безогледното съсипе на природата. Това е вторият път, когато учените предупреждават, че промените в климата заплашват любими продукти. Преди няколко седмици изследователи заявиха, че през 2050 г. ще бъде прекалено горещо, за да се отглежда какао. Така че един ден човечеството може да остане и без шоколад.

Плащаме сметки към bob и през EasyPay

● Близко 2000 са местата, където клиентите на най-новия телеком бранд у нас могат да плащат своите месечни задължения

От ноември всички потребители на bob вече могат да плащат месечните си задължения и в офисите на EasyPay в страната. Така местата за плащане за всички bob потребители стават близо 2000.

Освен че не изисква регистрация, плащането в мрежата на EasyPay позволява на всеки да избере най-удобния за него офис и му гарантира моментален паричен превод без значение от разстоянието, без такса и комисиона за превода. Единственото, което потребителят следва да предостави, е неговият 4-цифрен персонален код. Той е наличен във фактурата му на www.bob.bg, а клиентите могат да го получат и като изпратят безплатен SMS на кратък номер 1590.

bob се е погрижил и за тези, които предпочитат да плащат онлайн. Те могат да се възползват от услугите на ePay.bg, след като се регистрират в сайта им. Отново чрез кредитна или дебитна карта плащания могат да се извършват през банкомат, а също така и по банков път.

Петата възможност за плащане е потребителят да посети някой от 60-те офиса на bob. Към



Любимата актриса и телевизионна водеща Мартина Вачкова е първият клиент на bob в България

момента те са разположени в 40 различни града, но тенденцията е броят им да се увеличи. Голяма част от офисите се намират във веригите „Т-Маркет“ и „Кауфланд“ и работят без почивен ден.

Със своята поява през октомври bob промени телеком пазара у нас, като предложи уникалната цена от 12 стотинки на минута към всички национални мрежи както за

разговори, така и за SMS. Първият клиент на bob в България стана актрисата Мартина Вачкова.

Това, с което новият бранд се отличава, е липсата на дългосрочен договор и месечна такса, което позволява на потребителите да плащат само тогава, когато говорят. Така те лесно могат да управляват разходите си за мобилен телефон.



Щитовидната жлеза често крие проблемите си



Проф. д-р Боян Лозанов

Проф. Лозанов, много ли са хората със заболявания на щитовидната жлеза?

- Според статистиките около 10 процента от населението има проблеми с жлезата. За нашата страна това означава около 750 хиляди души, което никак не е малко! Щитовидната жлеза има различни болестни прояви. Освен гушата, която е най-популярна и представлява увеличение на обема и размерите на жлезата, ос-

● С проф. д-р Боян Лозанов, ръководител на Клиниката по вътрешни болести в „Токуда болница София“, разговаря Петър Галев

новното са отклоненията в хормоналната секреция в плюс или в минус - хипертиреозизъм или хипотиреозизъм.

- Повече мъже или жени?

- Повече жени. Тиреоидните заболявания са четири-пет пъти по-чести при жените, отколкото при мъжете. Прицелната възраст е след 40 години. Когато говорим за повишена функция, пиковата възраст е между 40 и 60 г. А при намалената функция - от 55-60 г. нагоре. Като специално при жените над 60 г. хипотиреозизмът засяга всяка пета жена. В повечето случаи той не се подозира, защото протича много дискретно. Понякога само повишеният холестерол е белег за проблем с жлезата, защото може да се дължи на леко по-

нижена функция. Тоест нямаме никакви други симптоми, но това засилва атеросклерозата с всичките ѝ прояви. В крайна сметка може да се стигне до инфаркт или до инсулт.

- И все пак какви симптоми трябва да се търсят, за да се заподозре проблем с щитовидната жлеза?

- Понякога се наблюдават депресии и невротични състояния, с потисната емоционалност и тревожност. Установено е, че 14% от лекуваните по повод депресивен синдром всъщност имат намалена функция на щитовидната жлеза. По-често се срещат прояви от страна на сърдечно-съдовата система. Специално при понижена функция имаме забавяне на пулса и пови-



Изключително важно е да се види ехографски как е щитовидната жлеза

шено артериално налягане. Погрешно се смята, че хипофункцията протича с ниско кръвно налягане. 50-60% от случаите имат хипертония.

- С какво изследване се установява дали жлезата работи добре?

- Във връзка с голямата честота на тиреоидните заболявания и увеличаване на тази честота във възрастта след 40 г. МЗ одобри консенсус за диагностика, според който жените над 45 г. на всеки две години да си изследват тиреостимулиращия хормон (ТСХ), който е най-чувствителният и показателен тест за нарушена функция, дори в случаи, когато няма никаква симптоматика. ТСХ е физиологичен стимулатор на функцията на жлезата, който реагира първи, когато тази функция не е в

ред. Повишеният ТСХ свидетелства за намалена функция на жлезата по закон за обратната връзка.

- Да припомним нормалните стойности на ТСХ.

- Зависи от различните използвани методи, най-често за долна граница се приема 0,4-0,5 международни единици на милилитър, а горната граница в зависимост от метода е 4-4,2-4,9. Някои стари методи дават до 5 и нещо, но това вече е излязло от употреба. Искам и друго да подчертая - има редица международни скринингови изследвания, че при ТСХ между 2,5 и 4,2 голяма част от пациентите след време развиват хипотиреозизъм, тоест те трябва да бъдат контролирани и наблюдавани с оглед евентуално включване на заместителна терапия с хормони. Особено когато е при бременни! Към момента на бременността ТСХ не бива да бъде над 2,5!

- Какво е мястото на образната диагностика тук?

- Изключително важно е да се види ехографски как е щитовидната жлеза. Тя може да бъде нормална или променена - с възли или без възли. Грешка е да

се смята, че всеки възел трябва да се оперира. По принцип се приема, че когато възлите са над 3 см, те подлежат на оперативна интервенция. В някои случаи преди операцията се налага биопсия с хистологично изследване на жлезата, което трябва да стане в болнична обстановка.

- Лечението на хипофункцията на щитовидната жлеза с хормон на хапчета за цял живот ли е, или може да се очаква жлезата "да тръгне"?

- По принцип развил се вече хипотиреозизъм, увреждане на жлезата, няма как да се върне назад. Има наистина някои такива случаи при аутоимунното заболяване тиреоидит на Хашимото. Но това е в началните една-две години от развитието на това заболяване.

- При правилна терапия наблюдавате ли нормализация на сърдечно-съдовите проблеми?

- Когато те се дължат на хипофункцията, да! Защото, когато ние атакуваме причината, очевидно, че последствията вече ще се отгърнат.

Телефон
за консултации:
02 403 49 17

Болница „Каспела“ работи на най-високо технологично ниво

Пловдивската болница "Каспела" влиза в десетата година от своето създаване с авторитета на лечебно заведение, отговарящо на европейските стандарти и изисквания за лечебна и диагностична дейност. Завидната биография на екипа е свидетелство за перспективно ориентиран и компетентен мениджмънт, подчинил стратегията си на девиза "Нашата цел е вашето здраве". Всички лекари в бол-



ницаца са доказани професионалисти с продължителен опит, много от тях - с научни степени, хабилизирани професори и доценти. Специализираните отделения са близо 15: хирургия, урология, нефрология, гастроентерология, ендокринология, нервни болести, ревматология, за изгаряния, пластична хирургия и др. Работят с най-модерна апаратура. Отделението по гастроентерология разполага с пет модерни видеогастроскопа и пет видеоколоноскопа, което гарантира високата сигурност на изследванията. Осигурен е най-новият модел видеоапаратура Pentax за ендоскопска ретроградна холецистопанкреатография, още 4D ехограф с възможност за цветен доплер

и ехография с потенциал за сканиране в реално време. Секторът по ушно-носни и гърлени болести разчита също на новата техника - за микрориноскопия и микросинусоскопия и хирургия, за микроларингохирургия и микроотохирургия. Екипът работи със съвременен ултразвуков скалпел за безкръвни операции на сливици и нос.

И ортопедията, и травматологията предлагат много от възможностите на съвременната диагностика и лечение, вкл. за първично ендопротезиране и реендопротезиране на големите стави, реконструктивна хирургия на долните крайници при вродени и придобити проблеми, поемат сложни посттравматични заболявания, пациенти с костни тумори.

В отделението се използват последно поколение импланти (изкуствени стави). МБАЛ "Каспела" има договор със здравната каса за над 100 клинични пътеки, гарантира безплатна медицинска помощ на всички здравноосигурени пациенти.

гр. Пловдив, ул. „София“ 64
тел.: 032/ 645 997; 032/ 645 576
факс 032/ 645 570

НОВОТО В HEALTH.BG



Пръстите на краката показват характера

www.health.bg/16051



Обичате да спортувате? Дали не прекалявате...

www.health.bg/16058

Анкета онлайн Как се справяте с киселините в стомаха?

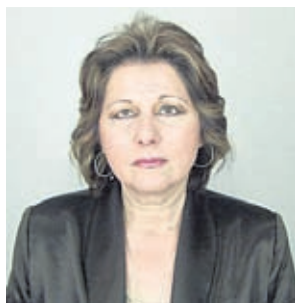
Наближаването на празниците, които често са свързани с обилно хранене и злоупотреба с алкохол, ни подсети да попитаме читателите на health.bg как се справят с киселините. 48% от анкетиранияте решават проблема, като просто избягват храните, които им причиняват дискомфорт.

17 на сто от участниците в допитването се консултират с фармацевт.

14% от хората не предприемат никакви действия срещу паренето в стомаха. Сгодата е лек за 10% от участниците в анкетата.

Едва 7 на сто от хората се консултират с лекар, който може да им предпише най-подходящото лекарство или хранителна добавка.

3% правят една госта често срещана и опасна грешка - пият медикаменти, препоръчани от познат.



Д-р Татяна Ралчева

Д-р Ралчева, застуди се и пред кабинета Ви има вече опаска от кашлица. С този симптом ли се среща педиатърът най-често?

- Особено в зимния период децата идват с простудни заболявания, по-скоро катарии на горните дихателни пътища, и кашлицата е един от най-честите симптоми, защото заболяването може да започне и без кашлица и тя да се добави впоследствие. Началото е общо неразположение, хрема, отпадналост и се прибавя кашлица. Тя е симптом на извънредно много заболявания. Кашлица може да бъде причинена само от стичането на секрет и ще спре заедно със спирането на хремата. Може да бъде алергична. Така че кашлицата може да има различен произход. Като симптом тя не е нещо страшно, но не бива да се пренебрегва - лекар трябва да прецени дали лечението ще бъде симптоматично, или трябва да се търси друго. Упоритата кашлица може да издига и туберкулоза, и коклюш. Ако не минава месец-два, трябва да се следи дали детето се изпотпява нощем, дали прави температура 37,1 - 37,2, дали кожата му е влажна. За съжаление не само коклюшът, но и туберкулозата и много други заболявания се завърщат.

- Мнозина смятат, че коклюшът е ликвидирал като много тежко заболяване от миналото...

- За съжаление колкото повече едно заболяване изчезва, толкова повече наставя съпротива срещу имунизацията. Защото хората казват - защо да си



Кашлицата може да има различен произход

• С д-р Татяна Ралчева, педиатър, разговаря Галина Спасова

имунизират детето, коклюш няма. И когато намалее общият брой имунизирани, когато се наруши имунизационният статус на обществото, тогава заболяването се завръща. Защото бактериите си живеят около нас и чакат подходящо време да се развият. И затова напоследък има доста случаи на коклюш и не бива да го negliжираме, още повече че не само децата, но и възрастните боледуват. Но при тях протича много по-леко.

- За родителите най-стресираща е каква нощната кашлица.

- Тя нарушава и техния сън и затова се приема най-тежко. Но нощната кашлица трябва да се следи много внимателно, защото може да е симптом на астма. Тя може да се прояви само с кашлица но-

щем, към 2-3 часа. Ако се буди и кашля, детето трябва непременно да се заведе на лекар. По-често при хрема след лягане секретацията от носа гразни фаринкса и детето започва да кашля. Нощна кашлица се предизвиква и ако се даде сироп непосредствено преди лягане, защото се стимулира откашлянето. Сиропът за кашлица трябва да се дава поне час и половина преди детето да си легне. А капките за нос се слагат точно преди сън.

- Кога кашлицата налага бърза консултация с лекар?

- Ако е много дълбока, влажна или лаеща, протичаща на пристъпи, е задължително, трябва веднага да се отиде на лекар. Иначе би могло да се изчака и да се започне със симптоматично лечение. Родите-

лите могат да вземат билков сироп, а не да започват със сироп за кашлица. Билковите сиропи по съв-

сем мек и естествен начин подпомагат отхрачването. Честа грешка на родителите е при суха кашлица да дават силно втечняващ сироп. И това я засилва още повече. Обратно, ако кашлицата е влажна, с

„

Сиропът за кашлица трябва да се дава поне час и половина преди детето да си легне

храчки, и се даде потискащ сироп, ще се задръсти със секрет белият дроб и нещата ще се влошат. Лекарят най-добре ще прецени какъв сироп е подходящ. Аз предпочитам винаги билковия като начало заради успокояващото и щадящо лигавицата действие. Освен това, ако се започне навреме, лечението приключва с билковите сиропи и не се стига до по-силно отхрачване. Много добър избор е N-Ti-Tuss, облекчава сухата и втечнява секрет при влажната кашлица. Много важно е, че няма седативен ефект. Някои сиропи за кашлица приспиват децата и майките каз-

ват: дайте ми от това сиропче, защото детето спа цяла нощ. Но това е страничен ефект и не е много добре. Лекарската преценка е необходима, защото може да се добавят и други симптоматични средства. Било то хомеопатични - Шулеровите соли, които повишават много бързо имунитета, за да не се стига до тежката артилерия - антибиотиците. Защото 90% от инфекциите при децата са вирусни и само при 10% се налага антибиотик. И ако навреме с един хубав сироп се изчисти секретът, за да не се задръжи и да се прибавят бактерии и оттам пневмония, няма да стигнем до антибиотик.

- Тоест, ако детето е енергично и с ниска температура...

- ...може да се изчака с прегледа и майката да започне със сироп, с инхалации, които са половината от лечението. Винаги е хубаво да се правят инхалации, дори да няма кашлица, само хрема да има и зачервено гърло, пак облекчава.

- Инхалация с какво?

- С лайка и сода, може и с физиологичен разтвор, ако има инхалатор. Най-добре е с инхалатор, защото разпръсква водата на много по-малки капки, достига по-дълбоко и по-добре втечнява.

Луксацията е лечима, когато се хване навреме

● С д-р Венелин Алексиев, детски ортопед, разговаря Галина Спасова



Д-р Венелин Алексиев

Д-р Алексиев, какво представлява луксацията и колко често се среща при децата?

- Луксация означава изместване на ставата. Вродената тежка форма е изключително рядка. Ние търсим по-леките - едната е сублуксация, т.е. частично изместване, а най-често срещаме дисплазия - т.е. недоразвитие и на двата компонента на ставата - или ямката, или бедрената кост. Най-често имаме случаи с добре развита, но нестабилна става. Тежката форма на луксация за щастие е около 1 на хиляда, но по-леките форми, които могат да се открият чрез съвременната ехографска диагностика, са значително по-чести - между 1 и 3 на сто.

- Кога е най-благоприятният момент за откриване на проблема с ог-

лед на лечението му?

- Ако се установи още първата седмица, а това може да направи само много опитен неонатолог - може да се види и на ехограф. В такъв случай веднага се започва лечение, преди да се е развил проблемът в таза. При дете на 5 дни примерно поставяме кашки и ефектът е незабавен, тъй като в правилна позиция веднага се стяга обвивката на ставата. В Израел например след раждането се презглежда всяко дете и се наблюдава до 4 месеца. Но това е възможно при масов скрининг или по-скоро при много добър клиничен скрининг. Но ако не може да се прави масов скрининг, се предприема селективен, на базата на рисковите фактори - първородно дете, женски пол (7 към 1 е съотношението при лекуваните момичета и момчета), сегашно предлежание на плода, проблемна или многоплодна бременност. Най-добре е при раждането да се направи клинично тестване - това обаче изисква добре обучен персонал. В САЩ например при два рискови фактора се прави ехографски преглед. Оптималното и универсално решение за Европа е първият сонограф-

ски преглед да е до шестата седмица. Най-доброто е веднага след раждането, но е практически невъзможно.

- Какви са перспективите при ранно откриване?

- Ако наместването се предприеме достатъчно рано, излекуването е стопроцентово. Ако се закъснее, става по-сложно, защото при децата това са растежни зони. Дори при съвсем занемарени случаи, при шестгодишни деца, пак можем да реагираме и да наместваме. Но увредите не могат докрай да се компенсират и се стига накрая до смяна на ставата. Но и смяната не е решение, ако се направи на млад човек - тя държи максимум 15-20 години и е скъпа операция. Всъщност по-трудно е да наместиш една става, отколкото да я смениш. Когато бъде открита луксация до два месеца след раждането, особено ако е под един месец - слагат се т.нар. стремени на Павлик. Ако не се постигне резултат до месец, не бива да се продължава, което е често срещана практика, а трябва да се премине към болнично лечение с гипсова имобилизация или шинички. Ако не се намести, се предпри-

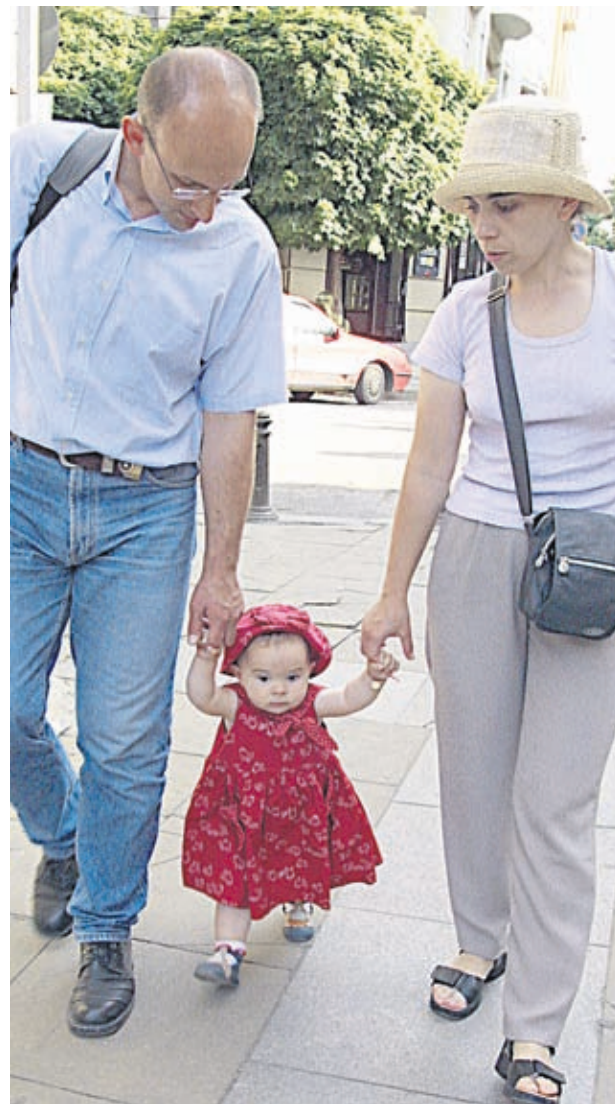
„

Смята се, че до 50% от случаите на коксартроза се дължат на луксация

ма оперативно лечение. Смята се, че до 50% от случаите на коксартроза се дължат на луксация. Дори и открита, ако е лекувана след едногодишна възраст, ставата е винаги с увреди. И в един момент - дали на 40, дали на 50 години - започва да се износва. Проблемът е, че най-леките степени не могат да се хванат с клинични методи. А точно там е бомбата. И в един момент, най-често към 30-40-годишна възраст, се открива, че ставата е частично непокрита.

- Откъде родителите се информират за необходимостта от този преглед, и то още в първите седмици?

- Честно казано, най-вече в кабинета ми идват по информация от интернет, много млади семейства четат, интересуват се. Личните лекари би трябвало, независимо че не се поема от касата, да насочват към този преглед, а хората ще си преценят. Дори при първия преглед да не се открива проблем, аз съветвам родителите да следят разрача. Ако той се ограничи



При здравето дете разкръчът не е ограничен

Снимка Рага ПЕТКОВА

в някакъв момент, това е белег на късно развиваща се луксация. И пак целта е да се хване преди прохождането - защото тогава ефектът е наистина невероятен. След прохождането проблемът се задълбочава.

- Унаследява ли се?

- Има роля генетични-

ят фактор, да. Ако майката е лекувана с луксация, трябва веднага да се презледа бебето. Имал съм такъв случай - и понеже първото дете имаше този проблем и бе оперирано, второто бе презледа още на третия ден след раждането.

Мнение на специалиста:

ОСТЕОПОРОЗАТА наричана още „ТИХИЯТ УБИЕЦ“

ПОКОСЯВА ВСЯКА ТРЕТА ЖЕНА
ВСЕКИ ПЕТИ МЪЖ

„ТИХИЯТ УБИЕЦ“ - така определят специалистите остеопорозата. Третото по значимост заболяване в света се развива без симптоми и се открива чак след счупване, когато вече е късно. Все по-млади жени са с остеопороза. Измерването на костна плътност и приемът на калций спасява живота.

COXAMIN D
Lithothamnium Calcareum

Доц. д-р Антоанета Тончева за Коксамин:

/Специалист по вътрешни болести и ревматология, Национална многопрофилна транспортна болница - гр. София/

С продукта Коксамин се запознах на Националната конференция по остеопороза и остеоартроза. Впечатлих се от многобройните лабораторни и клинични изследвания, които подкрепяха всяко едно твърдение за него. Във време, когато се предлагат всякакви хранителни добавки, за мен като специалист е важно да съм сигурна в качествата на препаратите, които изписвам на моите пациенти. Коксамин е растителен калций с доказано високо съдържание на елементарен (усвоим) от организма калций. С неговото приложение се избягват страничните ефекти на редица други калциеви продукти, а именно запек и увеличена стомашна киселинност. Това твърдение на производителя се доказа и от моята практика. Наличието на допълнителни 74 микроелементи и минерали дават допълнителен ефект върху цялостното състояние на организма.

Предлагането на две форми на Коксамин, а именно с и без витамин D, е чудесно решение, защото ми дава възможност да го включавам в терапевтичния процес с оглед на изписаните други лекарства и съобразно хранителния режим на пациента.

Търсете опаковките със стикер 3+1, за да получите

60 табл. COXAMIN!



Prim Oil
МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

- суха, чувствителна кожа
- екзема, дерматит
- болки в гърдите - масталгия
- предменструален синдром
- менопауза
- доброкачествени образувания на гърдите
- кисти на яйчиците
- репродуктивни проблеми



Произведено от NutraLab - Canada съвместно с Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70

Защо не стихва интересът към някои билки

Още в Средновековието вечерната иглика е била използвана във всякакви форми. Пренесена в Европа от Америка през XVII век, тя бързо добива популярност при лечение на много заболявания. Съвременната медицина и фармация разгадват тайната на тази толкова уникална билка.

Маслото от вечерна иглика съдържа две важни омега-6 ненаситени мастни киселини: алфа-линоленова и гама-линоленова киселина (GLA).

Редица научни изследвания атестират уникалното въздействие на GLA при десетки заболявания чрез производството на простагландини, които намаляват рисковете от сърдечни болести, възпрепятствайки образуването на атеросклерозни плаки, редуцират нивото на лошия холестерол и намаляват риска от кръвни съсиреци.

Маслото от вечерна иглика е официално лицензирано при лечение на болки в гърдите (масталгия) в Англия. Широко приложение намира при нарушения на менструалния цикъл, при предменструа-

лен синдром, климакс и кистозни процеси в гениталиите. Редуцира кожните проблеми като екзема, дерматит и акне. Определен се като успешно допълващо средство при лечението на диабет, като спомага да се поддържат стабилни нива на инсулин в кръвта и намалява появата на диабетна ретинопатия и диабетна атеросклероза.

Вечерната иглика е много популярно средство и при безплодие сред жените. Билката е една от най-известните и ползвани хранителни добавки за женски хормонален баланс и плодовитост. Това се дължи на простагландините, които подобряват женския хормонален баланс.

За желаещите да забременеят жени механизмът на въздействие на вечерната иглика е в това, че може да подобри качеството на цервикалната слуз, правейки я по-гостоприемна за сперматозоидите. Присъствието на тази слуз по време на овулацията е ключ към плодовитостта, а точно вечерната иглика е тази, която по естествен и доказано ефективен начин работи в тази насока.

Да се подготвим за грип

● С д-р Анелия Гоцева, главен асистент в Катедрата по инфекциозни болести, паразитология и тропическа медицина, МУ - София, разговаря Петър Галев



Д-р Анелия Гоцева

Д-р Гоцева, има ли ръст на респираторните инфекции в края на ноември и началото на декември?

- Отчитаме повече болни с респираторни вируси, но все още грипът не е дошъл в България. От изпратените проби в националната референтна лаборатория само две се оказаха положителни за грип тип "В".

- А кога да очакваме мощната грипна вълна?

- Периодът варира, но за нашата страна обикновено епидемията се разгръща в края на декември, януари и началото на февруари. В рамките на България областите отчитат пик на заболяемостта по различно време, но става въпрос за интервал от една-две седмици.

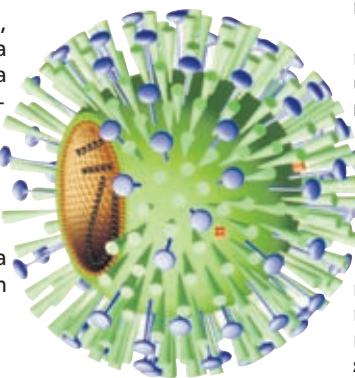
- Има ли смисъл да се прави разграничение дали даден пациент е болен от грип или от други вируси, обобщавани най-често като настинка?

- Категорично, защото много от другите респираторни вируси са неприятни, но не са такава заплаха за здравето, каквато може да бъде грипът. Той е едно сериозно заболяване и неслучайно всяка година взима жертви, дори и сред младите хора. По принцип грипът при повечето хора се самоограничава и преминава за около 7 дни, ако не даде усложнения. Но има особено застрашени групи - пациентите с определени хронични заболявания като диабет, бъбречна недостатъчност, белодробни и сърдечно-съдови проблеми, както и малките деца. Грипът се характеризира с епидемично разпространение, контактиозният индекс е почти 100 процента, което означава, че огромното

мнозинство от хората, в чийто организъм вирусът е попаднал, се разболяват. Заради това лесно разпространение на болестта и опасността от тежко протичане и усложнения се налага пациентите да останат на легло, да търсят лекарска помощ и да започнат навреме адекватно лечение.

- Нека да припомним най-характерните грипни симптоми.

- Грипът има точно определено остро и внезапно начало, дори много от хората могат да посочат точния час, в който са почувствали, че са болни. Започва с рязко повишаване на температурата до 39 - 40 градуса, придружено от втрисане, болки по мускулите и ставите на цялото тяло, тежка отпадналост и об-



що неразположение. Често се явяват и болки в гърлото, суха, гразнеща, мъчителна кашлица.

- Все още има хора, които бързат да прилагат самолечение с противотемпературни таблетки и антибиотици...

- При температура над 38 градуса е оправдано веднага да се вземе антипиретик, но е грешка при грип да се започва с антибиотик, защото това е вирусно заболяване, срещу което антибиотиците не работят. Ако възникнат съпътстващи бактериални усложнения, тогава лекарят ще назначи антибиотик. Важно е всеки пациент да бъде презгледан от личния си лекар или от инфекционист.

- От много време срещу грипа се прилагат специфични лекарства, които атакуват самия вирус. Какво е тяхното място в лечението?

- Неслучайно Световната здравна организация препоръчва при грип да се започва лечение с антивирусни препарати. В България още от 1971 г. успешно се прилага ремантадин. Той е срещу грипния вирус тип "А", който е реалният причинител на епидемии, а предизвиканите от него заболявания се характеризират с по-тежко протичане. Достъпни са и други препарати. Целта на специфичната терапия е да се прекъсне вирусната репликация, което се постига най-успешно до 48 часа от началото на симптомите. Затова противовирусните лекарства трябва да се започнат максимално рано и в препоръчаните от производителя дози.

- Може ли например ремантадин да се приема профилактично против грип?

- Да, това се препоръчва при рискови пациенти, които са изложени на опасност от заразяване, при хора, които не са имунизирани, и, разбира се, в период на епидемия. Ако в семейството има болен от грип, тези, които са в контакт с него, могат да приемат профилактично препарата. Максималният профилактичен прием е до 30 дни по една таблетка от 50 милиграма веднъж дневно.

- Едно от най-големите притеснения по време на грип е високата температура. Как да се справим с нея?

- Повишаването на температурата в случая е средство на организма за борба с вирусите. До 38 градуса не следва да се предприемат мерки. Над тази температура се приемат антипиретици, но в допустимите еднократни и максимални дневни дози. Често хората не осъзнават, че препаратите с различни търговски имена всъщност съдържат едно и също активно вещество и така могат да предозират противотемпературните лекарства. Не трябва да се изоставят и физикалните методи за сваляне на температурата - обвиване с хладни кърпи, поставяне на мокри чорапи, прием на хладни (но не ледени) течности.

Ацетизал Кардио® За здраво сърце



Ацетизал Кардио® 100 mg 30 таблетки

Сърцето никога не почива. И неизбежно идва момент, когато трябва да се погрижим за него.

Една таблетка Ацетизал Кардио всяка вечер предпазва сърцето и намалява риска от сърдечно-съдови заболявания.

ОТ АКТАВИС – НАЙ-ГОЛЯМАТА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНИЯ В БЪЛГАРИЯ!*

*Активис ЕАД е най-голямата по продажби в лева фармацевтична компания в България за 2010 г. по данни на IMS България. Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа ацетилсалицилова киселина. За възрастни. Преди употреба прочетете листовката.

A515/15.09.2011 г.



Знаете ли, че...

Жените с позитивна житейска нагласа имат с 25 % по-високи шансове да не се разболеят от рак на гърдата, твърдят израелски изследователи

Красотата идва отвътре

• Функционалните храни са хитът на третото хилядолетие

Още в началото на XX век изискванията към външността на жените започнаха да стават все по-строги. Понятието "красота" се пренесе на съвсем ново ниво, а прогресът на човечеството даде възможност на жените от година на година да изглеждат все по-прекрасни. За съжаление понякога се прескачат граници на разумното поведение, а наложилите се стереотипи в обществото принуждават нежния пол да се изтезава с диети, да прекалява с козметиката или до изнемога да тренира във фитнес центрове. Но и това не е достатъчно. До какви ли не хитрости прибавят жените, за да може фигурата им да съответства на приетите стандарти, а и кожата им да е гладка, еластична и сияеща. Абсурдно е дори да се опитаме да изброим най-популярните рецепти за красота. Те са стотици, но ефективността им често граничи с нулата. Но когато стане въпрос за балансирано меню и правилно хранене, повечето дами вдигат учудено рамене. Затова и те предпочитат да полу-

чат антиоксидантите от кутийката с крем, а не от чинията.

Специалистите диетолози обаче твърдят, че красотата не започва от козметичните салони, а от здравословната храна, съдържаща необходимите витамини, полиненаситени мастни киселини, полифеноли и други компоненти, обезпечаващи красотата отвътре.

Корейски учени доказават, че доколко кожата ще съдържа достатъчно мазнини и влага зависи не само от анатомичните особености и състоянието на ендокринната система на хората, но и от начина им на хранене. А споменатите два показателя са директно свързани със защитните свойства на кожата и работата на нейната антиоксидантна система. Затова е изключително важно във всекидневното ни меню да присъстват природните антиоксиданти - витамини (А, С, Е), микроелементи (цинк, селен, манган), рутин (витамин Р), коензим Q10, биофлавоноиди, омега-3 и омега-6 полиненаситени мастни киселини. Не бива да пропускаме и веществата, осигуряващи енергия на



органите и тъканите - витамини от групата В, L-карнитин, таурин, каротиноиди (лутеин, бета-каротин, биофлавоноиди), пре- и пробиотици, в това число фибри, необходими за добрата работа на храносмилателната система, чието "огледало" е нашата кожа. Да получиш всичките тези вещества в необходимото количество само чрез балансирано хранене е трудна задача.

При съхраняването и кулинарната обработка на продуктите значителна част от витамините се губят - само след генонощия прекарване в хладилника, от 30 до 50% от полезните вещества в зелените салати изчезват, топлината при готвене унищожава от 25 до 100% от витамините в продуктите.

В същото време светът е обхванат от идеята за здравословно хранене, съпътствана със заблу-

дата, че балансираното меню е достатъчно, за да обезпечим на организма си всички полезни вещества. За съжаление вече не е така. Заради технологиите, прилагани при отглеждането на зеленчуците и плодовете през последните десетилетия, техният качествен състав, определян от витамините и минералите, съществено се е променил. Например съдържанието на желязо в спанака за сто години се е понижавало почти 80 пъти. Затова, за да удовлетворим дневната си потребност от този елемент, трябва да изядем 900 г спанак, което не е по силите на повечето хора. А желязото отговаря за нормалното клетъчно дишане - един от най-важните компоненти на красотата отвътре. Подобна е ситуацията с почти всички употребявани от съвременния човек продукти.

Има ли изход? Да! И той



е в т.нар. функционални хранителни продукти. Самият термин се роди в Япония в края на 80-те години на миналия век. Японците с право се смятат за първенци в областта на здравословното хранене, защото те са най-дълголетната нация. Функционалните храни имат за цел да подобряват здравето и самочувствието на хората, да снижат риска от заболявания. Тези продукти оказват съществено влияние върху различни функции на организма или определени органи. Функционалните храни се делят на два основни вида:

1. **Продукти, които сами по себе си съдържат полезни вещества;**
2. **Обогатени с полезни вещества.**

За производството на храните от втората група се използват високи технологии, екологично чист и генетически немодифициран материал. Функционалните продукти съдържат високи дози биологично активни вещества, най-важ-

ни от които са: пробиотици, витамини, олигозахариди, фибри, биофлавоноиди, антиоксиданти, полиненаситени мастни киселини, пептиди, холини и др.

В първата група влизат продукти като броколи и домати, известни със своите антиоксидантни свойства. При това домати са не толкова полезни в натурален вид, колкото след топлинна обработка. Тогава те повишават нивото на ликопен в кръвта, което снижава риска от ракови и сърдечно-съдови заболявания.

Но да се върнем на влиянието на менюто върху кожата. Лененото семе например забавя възрастовите изменения на кожата и косата. Полифенолите в зеления чай защитават кожата от фотостареене, което се причинява от пагубното влияние на ултравиолетовите лъчи. (ЖЗ)

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане

Само 2 капсули след хранене

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и подуване

1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

ЛЮБОПИТНО



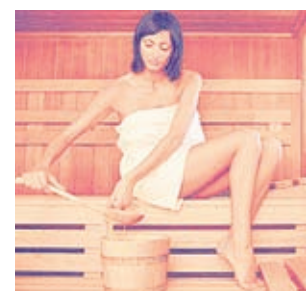
Памет

Редовната употреба на пилешко месо, яйца, както и на други продукти с високо съдържание на холин (витамин от групата В) подобрява паметта и забавя стареенето на мозъка, доказваха медици от Бостънския университет. Според експертите препоръчителното количество холин е 550 мг за мъжете и 425 за жените.



Килограми

Наближават празниците, които са най-голямото предизвикателство за фигурата ни. Спасението е най-новата американска диета с шампанско. Една чаша съдържа само 91 калории, а когато е сухо - още по-малко. Трябва само да се внимава с мезетата. Дневната норма е 2 чаши шампанско. Това е и добра профилактика срещу инсулт, твърдят специалистите.



Сауна

Най-после беше разрешен дългогодишният спор за ползата от сауната. Японски учени доказаха, че тя действа добре на пациенти със сърдечна недостатъчност. Въпреки това все още остават други противоречия. Не бива да ходят в сауна жени с миома, хора с кожни заболявания или такива, в чиито семейства има повишен риск от онкологични заболявания.



Секс

Учени от университета в Охайо потвърдиха старото клише, че мъжете мислят по-често от жените за секс. Еротичните фантазии споделят силния пол средно 19 пъти на ден, докато при дамите това се случва средно 10 пъти. Мъжете по-често мислят обаче не само за секс, а и за спане, ядене и други физиологични потребности.

Мирослава КИРИЛОВА

Пазарът ни буквално е зает с различни наколенки, корсети с укрепващи елементи, ортези, стягащи чорапогащи и т.н., които могат да ни избавят от болката и да направят живота ни не просто лесен, а весел.

Дали обаче това е така и за какво можем да ги използваме, решихме да попитаме специалист в областта. Николема Ковачева от години консултира хора с различни здравословни проблеми и им предлага продукти от богатата гама на медицинските изделия за повишаване стабилността на различни отдели на човешкото тяло. "В зависимост от здравословното състояние на човека и съответните му нужди препоръчвам различни неща. При мен пазаруват предимно възрастни хора с медицински проблеми, но идват и спортисти, бременни жени и грузи" - отбелязва нашата събеседничка. Тя подчерта, че "медицинските изделия не лекуват, а поддържат, компресират, спомагат за възстановяването от операции, след травми и др.". Нейната препоръка е предварително да ви прегледа лекар и винаги да купувате помощни аксесоари от специализирани магазини, защото освен консултация там ще получите и известна гаранция за качество. "Невинаги обаче високата цена е показател за качествен продукт. Магазинът ни предлага изделия на български, немски, френски и турски фирми. Често нашето производство е значително по-евтино, но по нищо не отстъпва на чуждестранния продукт." Турските изделия пък често изпреварват конкуренцията с достъпните си цени, но и животът им е кратък. "Случвало се е при мен да дойде някой възрастен човек, който си е купил от Женския пазар колан за 20 лева и съвсем скоро той се е разтегнал и е безполезен" - сподели продавач-консултантът.

За да сме ви наистина полезни, ще се спрем върху конкретните продукти от медицинската серия и тяхното предназначение:

1. Ортези

● За долен крайник.

Използват се като ортопедично помощно средство, което подпомага възстановяването след травми и операции на колянната става, глезен, бедро, намаляват болката при физически натоварвания, разтеглени, натъртени и контузени мускули и помагат на пациента бързо да възвърне двигателната си способност. Други ортези, предназначени за крака, са незаменими при навяхвания, остео- и ревматоидни

Малките големи помощници в битката ни с болката

● Купувайте ортопедични медицински изделия от специализирани магазини



Наколенките дават опора и сигурност
Снимка Рада ПЕТКОВА

артрити и т.н. "Предлагаме и специални шини от проветрива тъкан, които фиксират, дават опора и стабилност. Тукорите пък напълно заместват гипса. Лесно се регулират и имат приспособление против изхлузване. Големото им предимство обаче е, че пациентът ги сваля и може спокойно да се изкъпе" - допълни Н. Ковачева. Последният продукт ще ви излезе около 65-70 лева и големината му зависи от ръста на пациента и от обиколката на бедрото, която се измерва на 22 см над колянното капаче.

● **За ръка.** Функцията им отново е фиксираща и укрепваща. Ако сухожилията в някоя част на ръката ви са възпалени, имате дегенеративни увреждания или просто изпитвате болка, то някое от медицинските изделия за ръка може би е точно за вас.

2. Колани, корсети и поддържащи пояси

Някои от тях са предназначени за гръбнака и изправят стойката ни. Според Националния институт за здравна статистика в САЩ болката в кръста е най-често срещано оплакване (27% от реципиентите го посочват), а след него се нареждат главоболието и мигрената. Ето защо медицинският еластичен коректор на осанката (лумбостат) е особено популярен, тъй като много хора и у нас страдат от проблеми с кръста, диско-

ва херния, дископатия или имат болки в поясния отдел на гръбнака (лумбален отдел). "Специално лумбостатите не се препоръчва да се носят, докато спите, и е хубаво да ги слагате върху тениска" - сподели Н. Ковачева. Според думите ѝ всеки продукт има различно дълго живот и това зависи до голяма степен от пациента. Ако спазвате указанията за ползване и поддържате чисти медицинските средства, то, ако са качествени, е нормално да се радвате на помощта им 5-10 години. Някои се перат на ръка с хладка вода, при други (с вътрешни алуминиеви шини например) това би нарушило структурата им. Ето защо те имат специална антибактериална повърхност, която позволява и добра хигиена.

В големия магазин за санитарни принадлежности се предлагат и медицински колани за укрепване на коремната стена след раждане или при пъпна, коремна или ингвинална херния.

3. Компресивни чорапи, чорапогащи и клинове

Предназначени са за подпомагане лечението на разширени вени на краката, със или без наличие на варикозни рани, те се предпочитат от много пациенти, тъй като масажират краката и подобряват кръвообращението. Техните параметри задължително трябва

да бъдат препоръчани от лекар, защото прекаленото стягане може да причини сериозни неприятности. Бременните често страдат от болки в краката, ето защо еластичните чорапи в различни размери и дължини могат да се окажат чудесно решение на дискомфорта им.

4. Стелки и подложки за пети

Тук можем да си говорим много, тъй като стелки се продават по път и над път. "Не бива обаче да си ги купуваме от обикновени сергии, тъй като няма да имаме гаранция за качество!" - убедена е нашата събеседничка. Тя препоръчва след консултация с ортопед или кинезитерапевт да потърсим подходящата за нас стелка. Обикно-

вените, антибактериални са най-често с активен възел, който позволява на крака да диша. Те са универсална големина, а ние самите определяме размера си, като изрежем стелката по посочените пунктирани линии. Някои ортопедични стелки са с умерена корекция и са анатомично оформени. Наше неформално проучване показва, че добрите ортопедични стелки се предлагат между 18 и 28 лева. "Ако желаете пък, в специализираните магазини можете да си поръчате индивидуални стелки, които са по препоръка на лекуващия лекар и са съответно по-скъпи - между 50-60 лева" - конкретизира продавач-консултантът. Високата цена се компенсира от срока им на годност, който е 10 години, като отново условието е подходяща експлоатация.

CHONDROSAVE

- **Хондросейв** е комплексна формула за цялостна грижа, насочена към **ставно-мускулния апарат**.

- **Хондросейв** предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с възрастта, при **активен спорт и физически труд**.

- Препоръчителният курс на прием (2x1 таблетка за период от 2-3 месеца) подпомага облекчаването на **ставните болки** и подобрява **функционирането на ставите**.



С грижа за всяка става!



Fiat Punto Evo
замвърждава
престижа
на фирмата



Магазинче
подава ръка
на родни
творци



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Няма по-топло и чисто усещане от това да видиш усмивката на лицето на някое дете или сълза, търкулнала се по бузката му. Добрата анимация може да предизвика и двете чувства - на спонтанна радост и на тъга, да накара малки и пораснали деца да се потопят в магията на приказките чрез рисунката. Сигурно си спомняте "Ну, погоди!", "Пинко - розовата пантера", "Трите прасенца", "Костенурките Нинджа", "Пиф и Еркюл", "Барбароните", "Чип и Дейл" и още десетки други.

Малката Велу е само на три, когато майка ѝ за първи път решава да ѝ пусне по-голямо анимационно филмче, спира се на "Бамби" на Уолт Дисни. След десетина минути сърце-раздирателен вик "Мамо!" я кара бързо да влети в стаята при детето, където с почуда вижда, че невръстното ѝ отроче не вика нея, а споделя тъгата на лутането се в гората еленче, изгубило своята майка. Ето как класическите анимационни филмчета влизат в дома ни, формирайки пълноценна житейска калейдоскоп на представата за добро и зло. Независимо дали те са рисувани, куклени или компютърни, героите им остават и до днес обичани от милиони деца и възрастни по целия свят.

"В момента има огромна нужда от анимация, защото всеки носи любовта си към нея в себе си" - убеждава Методи Владимиров, който е студент по продуцентство в УНСС и с екип от трима души създава анимация за възрастни. Но как да си обясним факта, че докато преди гледахме филмчета с пълни и топли рисунки, сякаш оживели от детска кинжика, сега многобройни филмчета и анимационни сериали са с потресаващи и уродливи действащи ге-



И рисунката оживя...

● Анимацията в България се крепи на любов и ентузиазъм



роу? Надежда Славова, директор на скоро прове- ля се Международен фести- вал на анимацион- ния филм "Златен кукер - София", ко- ментира, че за всичко има място под слънцето: "Всяка идея намира въз- площение по различен начин и като всяко изкуство и анима- цията търпи промени, създават се различни стилове и течения".

Усетът към хубавата рисунка обаче не е изчезнал и това ни показват много съвременни анима- ционни филмчета, незави- симо дали са предназначе- ни за възрастни, или за деца. Сред тях е и ис- торията за буболечки- те извънземни, които се срещат с реалнос- тите на нашата Зе- мя - проект на Методи Владимиров и екипа му. Събеседникът ни разказа, че хуморът е важна част от всяка анимация, а предназна- чената за деца пък трябва да възпитава и да помага за развитието им. "Деца са като пласти- лин в ръцете ни. От нас зависи как ще ги възпи- таме и насочим, а хуба- вата детска анимация

обогатява фантазията, учи, разсмива и вълнува" - отбелязва Надежда Славова, която е и създател на БАНХА (Българска асоциа- ция на независимите ху- дожници аниматори). Нес- luckily Анри Кунев, все- признат карикатурист, създател на анимационни, документални и игрални филми, казва, че "Приказки- те трябва да бъдат раз- казвани с любовния език на детската рисунка".

Как обаче рисунката от листа хартия оживява на големия екран? За ав- тор на първия анимац- ионен филм се смята францу- зинът Емил Рейно, който е художник и фотограф. На 21 декември 1877 годи- на Рейно патентова апа- рат за разглеждане на ри- сунки, прикрепени към хар-



Деца са като
пластелин
в ръцете ни.
От нас зависи как
ще ги възпита-
ме и насочим,
а хубавата
детска анимация
обогатява
фантазията,
учи, разсмива
и вълнува

тиена лента, наречен
практиноскоп. През съща-
та година Рейно създава и
рисувания филм.

През 1937 г., когато къ-
сометражните рисува-
ни ленти са се превърнали в
индустрия, гениалният
американец Уолт Дисни
представя първия пълно-
метражен анимационен
филм "Снежанка и седемте
джуджета". Невероятно
мощната за времето си
продукация първоначално е
приета от критиците с
много резерви. Появили
се опасения, че от
ярките цветове
зрителите ще ги
заболят очите
или че "Снежан-
ка и седемте
джуджета" ня-
ма да възвръне
вложените
средства,
които никак
не са малко, защо-
то всичко се рисува-
ло на ръка. Този про-
ект обаче става най-
касовият филм за го-
дината и Уолт Дисни

печели наградата "Оскар",
като статуетката е
придружена от още 7 мал-
ки. Днес лентата е една
от двете анимации, вли-
защи в класацията на сто-
те най-велики филма на
всички времена.

Къде обаче е България в
историята на анима-
цията? Студентът по про-
дуцентство Методи Вла-
димиров ни разказа повече.
С дипломната работа на То-
дор Динев - филмът "Юнак
Марко" от 1954 г., българс-
кото анимационно кино
излиза от любителската
сфера. Това е първият бъл-
гарски професионално ри-
суван филм. "Страната ни
е имала една от най-доб-
рите школи по анимация.
У нас от 80-те до 90-те
години са се правели до 60
филма годишно, но днес за
съжаление в България ани-
мацията е оставена в ръ-
цете предимно на млади
хора, които водят тежки
битки, но никой не финан-
сира начинанието им" -
сподели опита си събесе-
дникът ни, който се е сблъ-
скавал с трудностите при
създаване на анимация.
"Дори проектите да полу-
чат финансиране от Наци-
оналния филмов център
(НФЦ), което е госта сим-
волично, те в повечето
случаи остават недовър-
шени и никой не следи как-
во ще се случи с въпросна-
та анимация, а не може
да правим това изкуство
само въз основа на нечий
ентузиазъм!"

Към мнението му се
присъедини и Надежда Сла-
вова: "Не само НФЦ, но и
БНТ, въобще държавата,
не се интересуват от кул-
тура. А анимацията е не-
вероятно изкуство, кое-
то въздейства на всички-
те ни сетива, възпитава,
забавлява и поучава!". Тя
сподели още, че асоциа-
цията, която оглавява, се
състои от 102-ма млади и
талантливи аниматори,
някои от които са били на
крачка да напуснат стра-
ната, преди да станат
членове на БАНХА, и да за-
почнат работа по различ-
ни проекти. Според събе-
седниката ни анима-
цията у нас е предимно плод
на любовта и ентузиазма
на своите създатели. Поле
за изява обаче тя намира
единствено по фести-
валите. "В много страни
например отиваш да гле-
даш един филм и вместо
реклами преди прожек-
цията пускат анимационни
филмчета. Ето как публи-
ката се възпитава да гле-
да анимация, трябва да ѝ
покажеш, че има нещо
стойностно, качествено,
за да пожелае да го види и
да се заинтересува" - каза
в заключение Методи Вла-
димиров.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Без заглавие

Баба изпраща внучките си
в чужбина. При бившата
си снаха, щастливо омъже-
на за втори, западен тат-
ко. Там децата имат всич-
ко, пълни джобове с шоко-
лади, богата държава, тук
нещата не вървят. След
две лета внучките си ид-
ват за зимната ваканция.
И не искат да се връщат
при шоколадите. Там няма
приятели, нито боза, ни-
то бюрек, там е скучно,
чисто е и не мирише как-
то у нас, но е чуждо... По-
голямата, Мими, десетго-
дишна фея, непрестанно
повтаря: искам тук да жи-
вея, това е моята родина.
Първият им татко е
раздвоен, единствената
им майка звъни по телефо-
на от странство и лае:
няма да им обръквате гла-
вите на децата! Бабама
лавира между всички - да
си завършат учебната го-
дина и после, ако не им
дойде друг акъл, да се вър-
нат в България. Децата са
сигурни, че мама никога
повече няма да ги пусне да
припаят до България.
Плачат. Молят се. Хъл-
цат. Таткото ги зове към
разум: да помислят като
големи хора, да не се ока-
же, че това е само време-
нен каприз, който после да
му натякват с години. Мо-
миченцата уж се примиря-
ват, тичат да купуват
мартенички за мама. Но
на летището драмата се
повтаря.
- Бабо, моля ти се! Кажу-
че искам да живея при
теб. Кажу! Защо мълчиш?
Не ме ли обичаш?
- Искам ти и ви обичам, но
баща ти решава.
- Моля ти се, тате! Нека
да останем...
- Ама нали се разбрахме.
Потърпете го лятото.
Всички трябва да проявим
разум - с пресъхнало гърло
ги убеждава бащата.
- Няма да се кача на само-
лета - така да знаеш. Та
това е моята родина -
хълца малката Мими.
- На татко папагалчето -
това си знае, това си бае.
Нали го лятото трябва
да си намеря постоянна
работа, та да не гладува-
те...
- Тате, обещавам ти, че
няма да ям.
Преди години завиждах на
животните, които уни-
ват само при самозащи-
та. Днес въобще не завиж-
дам на ония деца, чиито
бащи са беззащитни.



Проговорих за себе си, защото хората го искаха

С Гала разговаря Екатерина Генова

- Чувствам се свободна в петък и събота вечер, неделята не я броя, защото започва подготовката за следващата седмица. Но в петък вечер си организираме разточителни вечери или излизане с приятелки. Имам женска компания, с която почти всеки петък сме някъде.

- Как мъжът го теб приема излизанията по женски?

- Нямам никакви проблеми. А по това време на годината той е на лов в петък и събота, така че мога да отида където си поискам. В това отношение приятелят ми не разсъждава като обикновен български мъж.

- На теб ли се крепи цялата организация на предаването?

- Не, не. Главният ни редактор Даниела Димитрова и продуцентите са двигателите. По никакъв начин не съм аз основният играч и не искам да се ангажирам с такова нещо, защото ще ми бъде непосилно. Аз наистина ставам сутрин в 5:30 и заспивам в 12.

- Колко време се готвиш за всеки следващ ден?

- Горедолу около три часа. Всеки гост е задължително да има лична среща с редактора. Почти няма гост, за когото информацията да е свалена от интернет или по телефона. Дори не мога да си представя, че това правило няма да се спазва. Така започнах от самото начало преди 10 години, когато страхливо прохождах в живота предаване.

- Това ли е твоето предаване, твоето място? Ти правя много различни тв роли.

- Това е моето преда-

ване, да. Минах през "Пълна промяна", "Имаш поща", моделски предавания със водила, шоу "Невада". Там не беше водене, разбира се.

- Как преживя периода, в който не беше на екран?

- Случи се за около половин година, в което време ми беше много криво, сякаш наблюдавах отстрана всичко, което се случва в живота, сякаш бях извън времето и пространството. Толкова бях свикнала години наред да работя много. Повече от половин година стоях въщи. Нищо не правех. Надявах се някой да се сети за мен. Не попитах никъде и никого. Ако не бяха 6 месеца, а 6 години, още щях да си стоя въщи и да чакам някой да се сети за мен. Четях книжки, виждах приятелите си, за които преди това не ми стигаше времето, и това беше. Чаках нещо да се случи. И слава богу, се случи.

- Такава ли си?

- Да, не съм типаж, който се домогва до цели, търси какво да прави, явява се на конкурси, търси реализация. Изключително амбициозна съм, но по друг начин. Когато се захвана с нещо, го правя по възможно най-добрия начин.

- Щом си пасивна, как успя да започнеш „На кафе“?

- Стана случайно, Силва Зурлева ми каза, че искат да реализират ново предаване и смятат, че аз съм човекът за водещ. Отидох да ме видят, въобще не знаех, че това е кастинг. Ако ми беше казала, че трябва да се явя на кастинг, нямаше да отида. Аз съм несигурна в себе си, в нещата, които пра-

Телевизионната водеща Гала би могла да спечели класация за най-работещо момиче. Вече почти 10 години е все на екран (с изключение на 6 месеца), а в повечето от тези години е в домовете на зрителите всеки делничен ден. Заглавието на предаването "На кафе" поддържа измамното усещане, че водещата си прекарва сутрините безгрижно пред камерите. Само онзи, който е бил водещ на живо предаване, знае колко много труд се крие зад фасадата. Мислех си, че успехът на Гала се дължи на нейната упоритост и амбиция. Изненадващо чух откровението, че никак не е амбициозна, че е способна да чака дълго някой да се сети за нея или да я забележи.

В седмицата на масови стачки и протести Гала и екипът ѝ работят почти денонощно, подготвяйки коледно-новогодишните предавания. Затова започвам с актуален въпрос.

- Хората в София протестират, задръстванията създават неудобства, ти би ли стачкувала някой ден и срещу какво?

- Да, бих се включила в протест срещу високите данъци, ако има такъв. Не съм съгласна с това, че като физическо лице съм регистрирана по ДДС и всяка година плащам доста големи суми. Работата ми, начинът, по който я върша, ми струват много усилия и защо трябва толкова голяма част от заплащането да отива в държавата? Да, категорично

”

Когато се захвана с нещо, го правя по възможно най-добрия начин

бих участвала в стачка срещу високите данъци. Плащам винетка, защото студиото, в което работя, е в Нови хан, а непрекъснато пукам гуми в дупките, идвайки насам. Плащаме висока цена, а не виждам къде се използват парите от данъците.

- Как се справяш с дома, с бита, с дъщеря си при тази ангажираност?

- Слава богу, имам майка на разположение. Тя се справя вместо мен. Ние си я "разпределяме" с брат ми, който живее в Америка. Той я отнема за част от годината, в останалото време е при мен. Истината е, че ми е трудно, намирам време единствено за дъщеря ми, и то малко, но останалите неща в домакинството са в ръцете на майка ми. Аз много обичам да готвя, да правя трапезата, сядането около масата да бъде ритуал. Няма случай, в който, ей така, да минаваме вечер през кухнята. Но често и за тези моменти различавам на майка ми, а вече и на дъщеря ми.

- Как участва дъщеря ти в приготвянето на вечерята?

- Подрежда, украсява масата. Не се храним на свещи всяка вечер, но всяка вечер се правят красиви блюда.

- Какво правиш в събота и неделя?



вя. Винаги съм била такава, колкото и да не личи. Но тогава се срещнах с гръцките продуценти, които започнаха да ми задават въпроси, връчиха ми един вестник да прочета нещо от него, накараха ме да импровизирам. Обадиха ми се след една седмица, че съм одобрена, което ме изненада, защото не знаех, че е имало и други кандидати.

- Завършила си педагогика, мислила ли си да станеш учителка?

- Никога. Аз учих с цел да завърша и да кандидатствам режисура. Нито ми е било интересно, нито съм искала, въпреки че майка ми е учителка, математичка.

- Опазваш ли се от хорското любопитство?

- Не, не мога да се опазя, както и ти, както и всеки, станал популярен, не може да се опази. Понякога ме ласкае любопитството на хората. В повечето случаи ми се иска да съм незабелязана, нементрирана. Продължавам да се вълнувам от глупостите, които се пишат за мен, не мога да се излекувам, да спра да обръщам внимание.

- Като че ли дълго успяваше да скрие личния си живот.

- За първи път заговорих преди две години в предаването, след като получихме резултати от изследване във фокус групи от зрители. Имаше много въпроси за мен като во-

дещ. Оказа се, че хората не харесваха факта, че не споделям за живота си извън екрана. Наложи се да направя изповед, дори и приятелят ми да разкаже цялата ни история. Това, че не споделям, беше недоверие у хората.

- Имало ли е моменти, когато заради тежки лични преживявания не си се явявала в ефир?

- Отсъствала съм три дни от работа за тези години. Веднъж си забуих гласа. Друг път беше, когато дъщеря ми се разболя от шарка. Тъй като аз имам белези по лицето от шарка, останах да ѝ държа ръцете въщи и да не ѝ дам да се докосне. Когато баща ми почина, също не се явих на работа. Беше внезапна смърт. Той беше спортист, много енергичен и жизнен човек и почина от алергичен шок. Беше страшно преживяване за мен.

- Правиш ли планове занаяпрег? Всяко предаване е го време.

- Да, знам, че е така. Но и това не правя, не кроя планове.

- Какво мечтаеш да ти се случи утре или днес?

- За другата седмица мечтая да съм си намерила столове и осветителни тела за новия апартамент. Това вече го търся целенасочено, но не мога да си харесам. Искане ми се преди Коледа да се преместя.



Първият модел на торинци с името Punto слезе от конвейера през 1993 г. През 1995 г. той стана автомобил на годината в Европа. През 2009 г. се появи новото (второ поколение) Punto Evo, което и досега се харчи на пазарите като топъл хляб. Дизайнят е дело на фирмения Centro Stile FIAT и ръководеното от Джорджето Джуджаро студио Italdesign.

Актуалното на родния пазар Punto Evo звучи гизайнерски типично по италиански, но с очертаната черната маска сякаш е откраднало и част от чара на Aston Martin. Предната решетка наподобява пасть на хищна риба и това е добре за привличане на погледа. Силуетът е все така модерен и спортен, което му гарантира поне 5-6 години пазарен комфорт. Радиаторната решетка с хромирани ластна над нея дава свежарски вид на хечбека.

Вътре впечатляват тапициериите и по-качествените материали, включени в арматурното табло, които и при прео-

Изгодният партньор Punto Evo



голяване на бабун и гупки не тропат както обикновената пластмаса. Седалките са специална гизайнерска разработка с нова ергономичност. Punto Evo е един от малкото модели в сегмента,

който предлага в стандартното си оборудване въздушна възглавница за коленете на водача. За безопасността се грижат ABS, EBD и ESP. Hill-Holder. Системата Start-stop работи перфектно. Инфор-

мацията екстра Blue&Me, която ползва софтуер на Microsoft, е отличен помощник. Тя позволява управлението на мобилния телефон, навигацията и другите информационни системи да

става с допир върху цветния дисплей. Fiat Punto Evo, освен че разчита на добре познатите двигатели на групата FIAT, преди две години излезе с новите си предложения - 1,3-литровия Multijet дизел от вто-

ро поколение (системата Common Rail - DPF) и 1,4-литровия бензинов мотор с революционната технология MultiAir. Двата агрегата са дело на Fiat Powertrain Technologies.

Punto Evo стъпва много добре на пътното платно, държи се стабилно и при подаване на повече газ въобще не се занася в серпентините. Обикновено в преходен период от едно поколение на друго цените на моделите падат, защото се чистят налични количества. В момента тече промоция за лимитирана серия на Punto Evo на суператрактивната цена от 18 900 лв. За дизел може да отгледите 26 700 лв. Спортните мания биха се доверили изцяло на Sportline предложението MultiAir Turbo, което има мощност от 135 к.с. и стартира с цена от 30 500 лв. Производителят дава 3-годишна гаранция или 150 хил. км пробег.

Peugeot 4008 е всъдеход с характер

Световният пазар на автомобили SUV 4x4 от 2005 г. насам бележи небивал успех и Peugeot 4008 съответства напълно на новите тенденции на пазарите. Официалната му премиера ще се състои по време на автомобилния салон в Женева през март 2012. Силната индивидуалност на 4008 има за цел да привлече както клиентите, които вече имат офроуд автомобил, така и онези, които търсят кола за града, но и за развлечения извън него. Всъдеходът е плод на сътрудничеството между PSA и Mitsubishi, но стилът Peugeot се открива лесно чрез предната решетка и фарове-

те с характерните светодиоди, които подчертават големите осветителни тела. Отзад стоповите и светлините се отличават с три червени следи. Изборът на материали като пенопласт за арматурното табло или черен лак върху централната конзола придава усещане за лукс в интериора.

Стъкленият панорамен покрив осигурява много светлина, дори през нощта, благодарение на страничното LED осветление на задните места. Характеристиките и оборудването - система за безконтактно запалване, алуминиеви джанти 18", навигация с тактилен

дисплей, камера за заден ход - представят визията на Peugeot за модерен и престижен офроуд автомобил. Платформата е частично заимствана от 4007, но е с намалена дължина заради скъсяването с 30 см на надвесите.

В Европа новият SUV

Peugeot 4008 ще се предлага единствено във версия 4x4. Засега са предвидени четири двигателя. Двама бензинови са 1,6-литров с мощност 116 к.с. и 2,0-литров с мощност 150 к.с. Дизеловите предложения са 1,6 л. HDi FAP с мощност 112 к.с.



БГ ПРЕМИЕРА

Английската марка излезе неотдавна с неустойимо предложение към свободолюбивите си фенове - Mini Cooper SD All4 Countryman, което напълно се вписва в модерния сегмент SAV (Sports Activity Vehicle). Новият модел е четвъртият член след Mini Hatch, Mini Clubman, Mini Cabrio от широто автомобилно семейство. Симпатичният автомобил въпреки порасналите габарити демонстрира чудесни възможности за мобилност както в градска среда, така и извън населените места. Дори военните биха застанали мирно пред това, което показва извън пътя на пресечени местности Mini Cooper SD All4 Countryman. Дизайнят е изцяло съобразен със специфичните черти на марката, комбинирани с по-големи размери на каросерията, по-голям просвет заради офроуд изпитанията и четирите врати. Късите надвеси, по-мускулестите калници и

Мирно пред Mini Cooper SD All4 Countryman

подкалници създават уверената му стойка.

В стандартното оборудване на Countryman са включени климатик, Mini Centre Rail и аудиосистема със CD плеър, а допълнителни опции включват модерни аудио- и навигационни системи, както и интерфейс за мобилни телефони, с възможност за пълно интегриране в автомобила на Apple iPhone и други смартфони. Системата Mini Centre Rail е предназначена за по-голяма функционалност на вътрешното пространство - позволява да бъдат интегрирани различни кутии за съхранение на вещи и външни аудиоустройства. Countryman е оборудван стандартно и с широк набор от функции на кон-

цепцията MINIMALISM за понижаване на разхода на гориво и нивата на вредни емисии. За това се грижат системата Регенерация на спирачната енергия, автоматичната функция Start/Stop, индикаторът за превключване на предавките и др. спомагателни агрегати, които се включват при опасност. Тестваният автомобил бе с постоянно задвижване на четирите кола. При нормални условия на управление до 50% от мощността на двигателя се прехвърля към задния мост, а при екстремни условия - до 100%, като това осигурява високо сцепление и динамично управление при всякакви пътни условия. В модела скоростната кутия всъщност е голямата новост. 2-литровият дизелов агрегат е куплиран с 6-степенна автоматична трансмисия. Тя предлага и вариант за ръчно превключване. Високият въртящ момент на автомобила се усеща още в диапазона до 1000 об./мин. Максималната мощност от 143 к.с. се постига при 4000 об./мин, максималният въртящ момент от 305 Нм се явява в диапазона от 1750 до 2700 об./мин. Максималната скорост на офроудъра е 193 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за 9,5 сек. По каталог средният разход на гориво е 6,1 л на 100 км.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА Замръзнали дюзи на чистачките

В напрегнатите делници често забравяте да смените течността за чистачките. При минусови температури концентратът трябва да е по-малко разреден. Ако е приложена течността да издържа до минус 30 градуса по Целзий, няма да имате проблеми. Но ако сте разреждали концентрата 1:3 или 1:4 с вода, рискувате да ви замръзнат дюзите на чистачките или, както разговорно ги наричат, пръскалките. Образуваният се лед вътре в тях не позволява на течността да излезе в посока към предното стъкло. При

повтаряне на опита за чистене е възможно да спукате някой от маркучите, идващи от казанчето. Опитайте с леко нагорещена игла да стопите леда в дюзите. С игла и карфица се насочва посоката на струята, ако тя излиза извън стъклото. Можете да изчакате дюзите да се размразят сами, но това трябва да стане в топъл гараж. Купувайте проверени марки концентрат от популярни вериги бензиностанции, защото има менета. Грешка е да сипете в казанчето антифриз, защото не замръзва.

Как се продават идеи

● Шарено магазинче залага на български творци

Тина БОГОМИЛОВА

Марков костюм или ръчно плетена жилетка?

Обици с прочути камъни или уникални накити за ушите?

Чанта от крокодилска кожа или весела торба на цвят?

Ако предпочитате първата част на тези изречения - пазарувате в мола. Ако сте от другите, сигурно знаете за едно арт магазинче в центъра на София.

Greeny shop е не само „зелено“, но и много шарено. Венета Райновска е професионален фоторепортер, който с години не се е заседявал на едно място за повече от час. Но сега седи по цял ден, заобиколена от уникални вещи и интересни хора. Тя и приятелката ѝ Виктория Янчева от малки мечтаят да си направят магазинче, в което човек да влезе не само за да си купи нещо, но да поприказва с тях, да обмени мисли и идеи. И така преди година



Магазинчето е отворено за всеки, който иска да покаже своите идеи и да направи изложба... Затворено е само за хора без въображение и с криви усмивки

мечтата им става реалност. "Името Greeny остана така от едни наши приятели, които всъщност са основателите на Greeny shop, но те тръгнаха по своя път, а ние решихме да запазим името, като по-роменихме концепцията и го доразвиваме", разказва Вени. Според нея все по-голяма популярност придобиват така наречените handmade неща. "Много от на-

Венета Райновска и Виктория Янчева предлагат на клиентите си и позитивна енергия

Снимка АВТОРКАТА

шите редовни клиенти идват в магазина специално да купят ръчно направен подарък или нещо за себе си не само защото това, което купуват, е уникат. От разговорите си с тях разбираме, че целта им е и да стимулират българския творец, което според нас е много важно", споделя Вени. И това е една от основните им цели - да насърчат автори и творци, като им предоставят пространство не просто за стоки, но и за изява. Идеята на двете дами е малкото, цветно, заредено с положителна енергия магазинче да се противопостави на лъскавата помпозност на мола. "Рабо-

тим вече с много автори и творци, които ни носят невероятни неща. Някои направо са произведения на изкуството. Така постепенно на едно място събрахме различни стилове, като пък по този начин всеки клиент може да намери нещо за себе си", разказва Вени. А ако нещо не им харесва? Това не се случва. И двете знаят прекрасно, че неща, които харесват на тях, на други не им допадат и обратно. Затова и приемат почти всичко, стига да не го има вече на рафтовете.

Вени и Вики са си забранили американски усмивки и изречения като "С нещо да помогнем?", защото знаят



колко е досадно това. Дават съвети само ако клиентът ги иска. Прави им впечатление, че напоследък много мъже идват да купуват подаръци за приятелките си и почти винаги са наясно какво да изберат. А това е изключително сложно сред изобилието от уникални дамски украшения.

Трудно е да се прецени какво се купува най-много - грехи, сувенири или бижута. Независимо от сезона шаловите постоянно вървят. От бижутата най-предпочитани са обиците и колиетата, както и брошките, които са голям хит от няколко сезона. Сега пък, с настъпването на зимата, много се търсят плетивата, особено шапките и ръкавиците. Ако си мислите, че корковата тапа служи само за затваряне на бутилката, се лъжете. Тя става и за хитра закопчалка на уникален елек. А пък копчетата съвсем не стоят само на грехи - с тях могат да се направят невероятни украшения за дома, ако се закачат и на най-обикновена тел.

По рафтовете има всякакви сувенири от керами-



ка, метал, стъкло, глина, както и неща от ръчно направена хартия и екосвещи от чист пчелен восък.

Концепцията на Вени и Вики е в малкото пъстро пространство да се продават не просто стоки, но и да се раждат идеи. Затова и там се правят различни работилници. "Много се забавлявахме на Хелюин, правихме тиквени фенери, гримирахме...", разказва Вики. За Коледа ще има професионални снимки с Дядо Коледа в интересни рамки.

Магазинчето е отворено за всеки, който иска да покаже своите идеи и да направи изложба... Затворено е само за хора без въображение и с криви усмивки.

Наближава един дългоочакван от хиляди студенти в България празник - 8 декември. Малко хора знаят обаче защо празнуваме деня на студентите именно на тази дата. Традицията тръгва от далечната 1903 г. и единственото тогава висше училище в Княжество България - СУ "Св. Климент Охридски".

Най-доброто меze за 8 декември е читавата компания

По стар стил на 8 декември се е чествала паметта на св. Климент, Охридски архиепископ, който е бил ученик на светите братя Кирил и Методий. Той е смятан за един от покровителите на родното висше образование. Днес православната църква чества паметта му на 25 ноември (по нов стил), но датата 8 декември се е запазила като празник на студентите. Срецихме се с бъдещи висшестепелници от СУ "Св. Климент Охридски" и УНСС, които бяха започнали подготовката за празника. За повечето от тях формулата за приятно изкарване не е алкохол до зори, а споделени мигове с любимите колеги. Не са рядкост и тези, които просто се събират за една вечер в някое заведение или у дома и запечатват хубавите моменти със солидна доза смях, наздравичи и, разбира се, танци. А други ще се разминат с празника, защото са на работа. Но да чуем самите тях.



Данаил Андреев - УНСС, специалност "Обществени комуникации и информационни науки"

Ще отидем с колегите извън София за два дни. Не се спрехме на някой курорт главно заради високите цени. Ето защо ще ходим в Благоевград. Имате организирани две нощувки, като прибавим и хапването и пътните - около 60 лева. С джобните стават общо 110 лева. Програмата ни задължително включва разходка в непознатия град, опознаване на забележителностите и красивите природни кътчета. Получава се много весело, ако през деня се разходиш и вечерта потанцуваш.



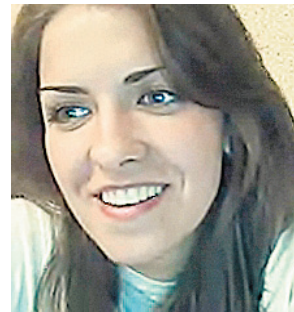
Яница Табакова - СУ, специалност "Социални дейности"

Тази година няма да празнувам, защото имам ангажимент в работата и няма как да съчетая нещата. Според мен формулата за хубаво прекарване на 8 декември е да си с добра компания. Независимо дали с теб са колеги или приятели, независимо къде, важно е да са хора, с които ти е приятно и можеш да се забавляваш.



Даниел Вълчанов - УНСС, специалност "Стопанска логистика"

Ще отбележа студентския празник с екскурзия в чужбина и по-точно ще пътувам до Полша. Тъй като си взехме много изгодни самолетни билети, всичко (включително и джобните) ще ми излезе 300-350 лева. Мисля, че най-важното е да се съберем повече колеги и компанията да е хубава. Естествено, лошите условия - да нямаш вода или парно например, биха могли да помрачат хубавите моменти, но понякога и това не може да ни развали настроението.



Йоана Кирчева - СУ, специалност "Право"

Ще си празнувам 8 декември въкъщи, защото ще се събираме с приятели. Тъй като ще е в домашни условия, ще ми излезе поевтино, като направих бърза сметка, ще ми струва около 12 лв., тъй като няма да има много скъп алкохол. Обикновено прекарвам хубаво в компанията на добри приятели, с които има какво да си кажеш.



Светлозара Димитрова - УНСС, специалност "Журналистика"

На 8 декември ще бъда с колегите си извън София. Тази година празникът се пада в четвъртък, така че ще използваме и петък. По груби сметки ще ми излезе около 100 лева. Формулата е добра компания, поне за мен това е най-важното! Забавлявали сме се и при лоши условия и смятам, че те не биха могли да развалят купона.

Анкетата направи
Мирослава КИРИЛОВА

Европейските коледни тържища - удоволствие и много бизнес



Коледният базар не е само място за опитване на традиционни местни деликатеси, за съпричастност към благотворителни инициативи или развлечения и арена за последните подаръчни покупки. Обикалянето на европейските коледни базари е модно туристическо занимание, което можем да планираме.

Наближи ли средата на ноември, по малки и големи площи на десетки европейски градове, където населението е предимно от католици и протестанти, плъпват огромни камиони, натоварени със сглобяеми модули за гървени бунгала и сергии. Техници ги монтират за ден-два и после започва зареждането им с украшения за елхата и лакомства в очакване на последния уикенд на ноември. Тогава коледните тържища отварят и се радват на голяма посещаемост, защото събират в едно звука и мириса на празничното очак-

ване. И ако навремето това са били местата, където хората са разменяли своята продукция и са се черпели за празника, днес печалбата от продажбите е не по-малко важна. За съжаление преди две седмици в Мадрид ми направи впечатление, че сред павилионите се прокрадват и такива с евтина китайска стока, но така е и из Бенелюкса, и във Франкфурт. В каквонията на празника се включва и аристократичният Париж, когато всяка година в началото на декември огромните гървета на Шан-з-Елизе грейват в празнично осветление.

И британците не скучаят

В Лондон по-големите коледни базари са двайсетина, като много от тях имат определена тема или са фокусирани върху оригинални подаръци, изработени от приложници, а върху вкусното хапване. До 3 януари ще има веселба и в Хайд парк, където този път свободното говорене е заменено от легена пързалка, виенско колело, цели два цирка и още доста други атракции. На леда са добре дошли и хората на инвалидни колички. Дори да нямате възможност да харчите пари, казват организаторите, елате да се порадвате на приказната атмосфера при вечер, когато гирляндите и украсите на павилионите светват и във въздуха витае коледната магия. Входът е сво-



боден. В Портсмут вече 12 години се радват на Викториански коледен фестивал, който се провежда на доковете, а в Лийдс имат

дори Карибски коледен фест, явно пропит от ром и мечти за южни цвятове и ритми и най-вече - за високи температури.

Настроението на бургерите

Австрия също е прочута с уютните, прекрасно декорирани местни коледни базари, които пръскат настроение и вкусни аромати. Прословуто е мястото пред общината във Виена, където традиционно има коледна пързалка и десетки гървени щандове с изящни декорации. Из въздуха се носи аромат на печени кестени, а посетителите пийват горещо грейно вино и хапват захаросани ябълки на клечка. На коледния базар в Шьонбрун тази година участват над 75 изложители.

ли, изработили прекрасни традиционни играчки и декорации специално за празниците, но по модели и техники от времето на Хабсбургите. Шоколадово фондю, бретцели, палачинки и гофрети, полети с горещ пунш, дават още вкус на празника, акомпанирани от сунг, джаз и класически песни. Детски хор ще пее благотворително в подкрепа на SOS детското селище във Виена. Базарът ще е отворен до Бъдни вечер от 10 до 21 ч., а през трите коледни дни ще затваря по-рано.



Базарите на изобилието

Неустоимата смесица от история, култура и коледни традиции в Германия отдавна привлича не само местните туристи, но и презокеански гости. Напористите групи японци, които поне десет години бяха запазена марка на столицата на Чехия Прага, вече могат да се видят и по коледните базари на не толкова известни места. Тази година на мода е турът из 13 старинни германски селища, като могат да се видят класическата коледна прелест на Мариенплац в Мюнхен, най-голямата музикална кутия в Оснабрюк, пеещите ангели в Аугсбург, както и да се опита специалната версия на коледния щолен в Ерфурт по рецепта от XIV век. В Лайпциг, на красивия площад пред старата община, тази година има повече от 250 будки и приказна гора с възстановки на приказки, а атракция номер едно е най-големият в света изправен Адвент календар, като на всеки ден до Бъдни вечер ще се отваря по едно прозорче. Модерният център на забавленията Еггера Парк, рай за децата, се превъплъщава във външна страна на украсите, светлините и атракциите - от влакче на ужасите през църковни шоута до 4D кино и коледен базар, за да ви остави спомен за цял живот.

За индивидуалните посетители

- Преди да тръгнете, определете точно местата, които искате да посетите. Прочетете подробно в интернет местоположението и как да стигнете. Преносимата навигационна система ще ви преведе безпрепятствено както по европейските пътища, така и из градовете. Някои от коледните базари са с входна такса, срещу която получавате малка почерпка или подарък. Добре е в групата поне един да говори езика на съответната държава.
- До повечето големи европейски градове има директни самолетни линии от София. За полет с нискобюджетните компании - особено по празници - трябва да закупите билети няколко месеца предварително. Имайте предвид обаче, че при анулиране на полет често пъти парите за билета няма да ви бъдат възстановени. Проверявайте предварително на сайта на авиокомпанията броя, размера и теглото на багажа, които могат да се пренесат без

- доплащане. Често пъти свръхтеглото излиза повече от самия самолетен билет.
- Икономично е пътуването с кола при минимум 4 души. Предвидете разход за Зелена карта и платени магистрали. Тези такси, както и бензина, в Сърбия можете да плащате с карта или в евро. Друг евтин вариант са междоународните автобуси. Платете също допълнително лична медицинска застраховка с асистънс, за да имате покритие при евентуална злополука.
- Настаняване можете да си уредите за няколко бюджетни хотелски вериги през интернет, които предлагат минимален комфорт срещу ниски цени за нощувка. По време на празници и панаири избирайте малки семейни хотели в съседни населени места. Там ще ви предложат и закуска, а и ще имате място за паркиране. В последно време са много популярни и апартаментите под наем. Проверете кои услуги се зап-

- лащат допълнително (камериерка, паркинг, интернет, съхранение на багаж).
- По правило коледните базари се намират в центъра на градовете, до общината, централния пазар или катедралната църква. Най-удобно е придвижването с метро или друг вид градски транспорт. Предварително си осигурете карта на населеното място или си разпечатайте такава от интернет, като обозначите на нея по-големите забележителности.
- И още: преди да напуснете страната (и през Сърбия вече можете да минете с нея), проверете тарифите за роуминг на мобилния си оператор и таксите за ползване на дебитни и кредитни карти, за да не си развалите настроението от прекрасните празнични дни след завръщането.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
Снимки Авторката



Безплатен абонамент за
електронното ни издание
в PDF формат на:
info@health.bg



Весели празници с

TECHNOPOLIS

лесно е да избереш



349



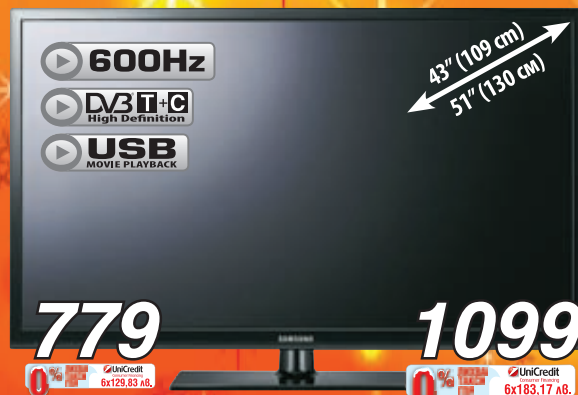
LCD телевизор и монитор M2262DP-PZ



1499



3D LED телевизор KDL-40EX720



779

1099*



Плазмен телевизор 43D450/51D450*



849



Лаптоп Aspire AS5733Z

+ 3 Essentials игри по избор



249



Портативна игрална конзола E1004



149



Фотоапарат D700



179



Мобилен телефон C2-03



139



Микровълнова фурна EMS 21200W



199



Кафемашина EC 155



59⁹⁰



Ютия FV 3510



13⁹⁰



Вентилаторна печка Sahara 1



69



Преса за коса HP8341



699



Хладилник S 53600CSWO



479



Фризер ZFU 319 EW



599



Печка с керамични котлони EC55101AW



+ подарък Vanish 450 ml

6kg
ЕНЕРГИЕН КЛАС A+
1000 оборота



Пералня EV 6100

ПРОМОЦИЯ!



в хипермаркети Технополис

0% ЛИХВА ТАКСИ ГПР

0% лихва за 6 или 10 вноски, 0% лихва, 0% такси, 0% ГПР

Период на промоцията: 02.12.2011 г. - 05.01.2012 г., в хипермаркети Технополис. Важи за съответно обозначените стоки и вноски в брошурата на Технополис, за 6 или 10 месечен период на изплащане, със задължителна първа вноска на касата в търговския обект.

Пример: Вземете стока за 1000 лв. и платете 10 равни вноски по 100 лв. Вземете стока за 600 лв. и платете 6 равни вноски по 100 лв. Първата вноска е платима на касата в търговския обект в момента на продажбата. ГПР 0.00%, ГЛП 0.00%.

0700 15 600
www.ucfin.bg

И още много супер оферти в новата брошура на Технополис или на www.technopolis.bg

Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

На цената на един градски разговор при обаждане от цялата страна от стационарен телефон. При обаждане от мобилен телефон цената на разговора е според тарифния план

Промоция от 2 декември 2011 г. до 5 януари 2012 г.